beurer

Cardiofrequenzimetro

I

germanengineering

PM80

Instruzioni per l’uso

SOMMARIO

Stato di fornitura 3

Avvertenze importanti 4

Informazioni generali sull'allenamento 7

Funzioni del cardiofrequenzimetro 9

Trasmissione di segnali e principi di misurazione degli apparecchi 10

Messa in servizio 12

Uso generale del cardiofrequenzimetro 16

- Pulsanti del cardiofrequenzimetro 16
- Display 17
- Menu 18

Impostazioni di base 20

- Panoramica 20
- Immissione dei dati personali 20
- Impostazione della zona di allenamento 22
- Impostazione delle unità di misura 23
- Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi 23

Impostazioni dell'orologio 25

- Panoramica 25
- Impostazione dell'ora esatta e della data 25
- Impostazione dell'allarme sveglia 26
- Visualizzare la velocità e la distanza 27

Registrazione dell'allenamento 29

- Panoramica 29
- Cronometraggio dei tempi impiegati. 31
- Registrazione dei giri 31
- Visualizzare la velocità e la distanza 32

Terminare e salvare la registrazione 33
Cancellare tutte le registrazioni. 34
Valutare i messaggi della memoria. 35
Velocità e Distanza 37
Panoramica 37
Cambiare l’unità di misura della velocità 38
Taratura dello Speedbox 39
Impostazione della distanza e dell’ora target 42
Visualizzare la velocità e la distanza 43
Risultati...45
Panoramica 45
Visualizzazione dei propri dati di allenamento...........................45
Trasmettere al cardiofrequenzimetro i dati di gestione del peso 47
Risultati dei giri 50
Panoramica 50
Visualizzazione dei risultati dei giri 50
Test di fitness...51
Panoramica 51
Esecuzione del test di fitness 52
Visualizzazione dei dati di fitness 54
Software EasyFit...55
Specifiche tecniche e batterie 57
Elenco delle abbreviazioni...59
Indice analitico...62

STATO DI FORNITURA

Cardiofrequenzimetro con bracciale	
Fascia toracica e cintura elastica di serraggio (regolabile)	
Supporto per bicicletta	
Box di custodia	
Software EasyFit per PC (CD) e cavo per interfaccia PC (USB)	

Accessori supplementari: il presente manuale per l'uso e istruzioni in breve a parte

Nei negozi specializzati sono inoltre disponibili i seguenti accessori:

Accessori	Funzione
Speedbox di Beurer	È possibile visualizzare sul cardiofrequenzimetro i valori della velocità e della distanza.
Bilancia diagnostica Beurer (ads es. Bilancia BG56, Articolo n° 750.30)	Essa consente di misurare il peso corrente e la percentuale di grasso corporeo e di trasmettere questi dati al cardiofrequenzimetro.

AVVERTENZE IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti.

Allenamento

- Questo prodotto non è un apparecchio medicale. È uno strumento di allenamento sviluppato per il monitoraggio della frequenza cardiaca umana.
- Tener presente che esercitando sport che comportano rischi, l'utilizzo di questo cardiofrequenzimetro può rappresentare una fonte supplementare di lesioni.
- In caso di dubbio consultare il proprio medico sui valori concernenti le frequenze cardiache massima e minima personali nonché su durata e frequenza dell'allenamento. Ciò contribuirà ad ottenere risultati di allenamento ottimali.
- ATTENZIONE: persone affette da malattie cardiache o cardiocircolatorie e portatrici di pacemaker devono utilizzare questo cardiofrequenzimetro solo dopo aver consultato il proprio medico.

Uso previsto

- L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso privato.
- Questo apparecchio può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell'apparecchio.

- Questo cardiofrequenzimetro è impermeabile all'acqua. (vedi capitolo „Specifiche tecniche”)

Pulizia e cura

- Pulire accuratamente di tanto in tanto la fascia toracica, la cintura elastica toracica e, se necessario, lo Speedbox con una soluzione di acqua saponata. Risciacquare quindi tutti gli elementi con acqua limpida. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. La cintura elastica toracica può essere lavata in lavatrice a 30 °C senza aggiunta di ammorbidenti. La cintura toracica non è adatta per l'asciugabiancheria!
- Conservare la fascia toracica in un luogo pulito e asciutto. La sporcizia pregiudica l'elasticità ed il funzionamento del trasmettitore. Il sudore e l'umidità possono provocare l'attivazione permanente degli elettrodi riducendo così la durata di servizio della batteria.

Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell’uso assicurarsi che l’apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di Beurer o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l’apparecchio!
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori originali forniti da Beurer.

- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell'apparecchiatura.
- Smaltire l’apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/CEE WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all'ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.

INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

Questo cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco umano. Le diverse possibilità di impostazione consentono di ottimizzare il proprio programma di allenamento e di monitorare il battito cardiaco. Sorvegliare il battito cardiaco durante l'allenamento per proteggere il proprio cuore da sollecitazioni eccessive ed ottenere un risultato ottimale dall'allenamento. La tabella contiene dati indicativi sulla scelta della zona di allenamento personale. La frequenza cardiaca massima diminuisce con l'età. Per questa ragione i dati sulla frequenza cardiaca rilevati durante l'allenamento devono essere sempre riferiti alla frequenza cardiaca massima. Per la determinazione della frequenza cardiaca massima si può usare la seguente formula empirica:

220 - età = frequenza cardiaca massima

Il seguente esempio è valido per una persona di 40 anni: 220 - 40 = 180

	Zona di benessere per il cuore	**Zona di bruciatura dei grassi**	**Zona di fitness**	**Zona per costanza dello sforzo**	**Allenamento anaerobico**
Percentuale della freq. cardiaca max.	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Effetto	Rinforzo del sistema cardiocircolatorio	Ill corpo brucia percentualmente il massimo di calorie dai grassi Allena del sistema cardiocircolatorio, migliora il fitness	Migliora la respirazione e la circolazione Ottimale per aumentare la resistenza di base.	Migliora la resistenza alla velocità e incrementa la velocità di base	Sovraccarica in modo mirato la muscolatura Rischio elevato di lesioni per sportivi dilettanti, per persone affette da malattie: pericolo per il cuore
Adatto per	Ideale per principianti	Controllo, riduzione del peso	Sportivi dilettanti	Sportivi dilettanti ambizionati, atleti	Solo atleti
Allenamento	Allenamento rigenerativo		Allenamento di fitness	Allenamento per costanza dello sforzo	Allenamento zona di sviluppo

Per l'impostazione personalizzata della zona di allenamento, consultare la sezione "Impostazione della zona di allenamento" nel capitolo "Impostazioni di base". Consultare il capitolo "Test di fitness" per apprendere come il cardiofrequenzimetro imposta automaticamente i limiti individuali della zona di allenamento sulla base del test di fitness.

Valutazione dell'allenamento

Il software di PC **EasyFit** consente di assumere i risultati del cardiofrequenzimetro e di valutarli in vari modi. Inoltre EasyFit dispone di calendari e funzioni gestionali di grande utilità che coadiuvano l'allenamento ottimale anche nel corso di lunghi periodi. Il software consente inoltre di controllare e monitorare la gestione del proprio peso.

Funzioni del cardiofrequenzimetro

Funzioni per la frequenza cardiaca

- Misura della frequenza cardiaca con precisione ECG
- Trasmissione: digitale
- Impostazione personalizzata della target zone
- Allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento
- Frequenza cardiaca media (Average)
- Frequenza cardiaca massima di allenamento
- Consumo calorico in Kcal (jogging di base)
- Grassi bruciati in g/oz

Funzioni temporali

- Orario
- Calendario (fino al 2099) e giorno della settimana
- Data
- Allarme / sveglia
- Cronometro
- 50 giri per allenamento, richiamo di tutti i giri o di ogni singolo giro. Indicazione del tempo sul giro e della frequenza cardiaca media.

Impostazioni

- Sesso
- Peso
- Unità di misura del peso kg/lb
- Statura
- Unità di misura della statura cm/pollici
- Età
- Frequenza cardiaca massima
- Unità di misura della velocità km(mi)/h o min/km(mi)

Test di fitness

- Indice di fitness con interpretazione
- Consumo massimo di ossigeno (VO_2max)
- Metabolismo basale (BMR)
- Tasso metabolico di attività (AMR)
- Frequenza cardiaca massima calcolata
- Identificazione della zona di allenamento

TRASMISSIONE DI SEGNALI E PRINCIPI DI MISURAZIONE DEGLI APPARECCHI

Portata di ricezione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro riceve solo i segnali del trasmettitore installato nella fascia toracica entro una distanza di 70 centimetri.

Il cardiofrequenzimetro riceve i segnali dallo Speedbox entro una distanza di 3 metri.

Sensori della fascia toracica

La fascia toracica è composta di due parti: la fascia toracica vera e la cintura elastica di serraggio. Nella parte centrale interna della fascia toracica, che viene a contatto con il corpo, sono posizionati due sensori rettangolari e nervati. Entrambi i sensori rilevano la frequenza cardiaca con precisione ECG e la trasmettono al cardiofrequenzimetro.

La trasmissione digitale funziona pressoché senza disturbi. Il cardiofrequenzimetro riceve solo i segnali del trasmettitore associato. Non vi sono segnali di disturbo da parte di altri trasmettitori.

La fascia toracica non è compatibile con apparecchi analogici come ad es. gli ergometri.

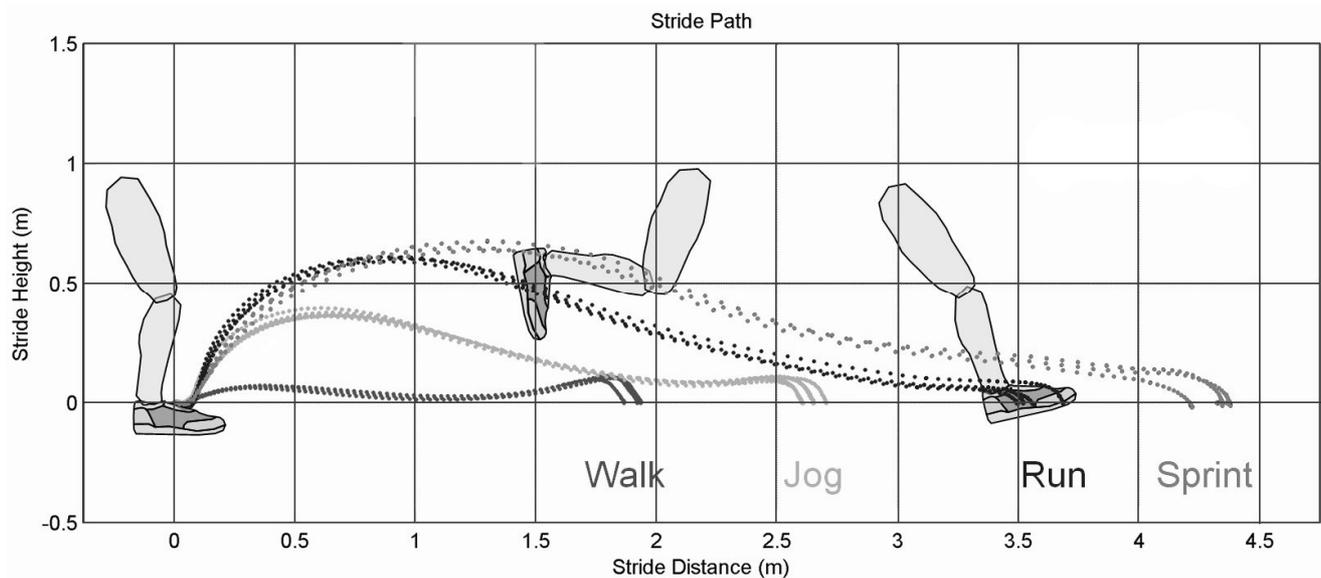
Trasmissione dei segnali della bilancia diagnostica

La bilancia diagnostica offre un maggiore comfort. Essa consente di misurare in qualunque momento il peso e la percentuale di grasso corporeo e di trasmettere questi dati al cardiofrequenzimetro. Durante questa operazione i pesi rilevati manualmente nel cardiofrequenzimetro vengono aggiornati da quelli provenienti dalla bilancia.

Dispositivo di misurazione dello Speedbox

Lo Speedbox di Beuer è disponibile come accessorio nei negozi specializzati Beurer. Il cardiofrequenzimetro dispone di funzioni per valutare i segnali dello Speedbox Beuer.

Nello Speedbox è incorporato un dispositivo di misurazione multidimensionale che rileva l'accelerazione del piede e trasmette questi valori al cardiofrequenzimetro. Il cardiofrequenzimetro calcola la distanza percorsa e la velocità basandosi sull'accelerazione e sul tempo impiegato per ogni singolo passo.

Il diagramma sottostante mostra i movimenti misurati dei piedi durante un doppio passo in funzione del tipo di andatura Walk (marciare), Jog (jogging lento), Run (jogging veloce) e Sprint (scatto).

Fonte: Dynastream Technology

Spiegazione del diagramma:

Stride Height (m): altezza del passo (m)

Stride Distance (m): lunghezza del passo (m)

MESSA IN SERVIZIO

Applicazione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro può essere indossato come un normale orologio da polso. Per installare il cardiofrequenzimetro sul manubrio della bicicletta, innestare l'apposito supporto in dotazione. Fissare il cardiofrequenzimetro sul supporto in modo che non possa spostarsi durante la corsa.

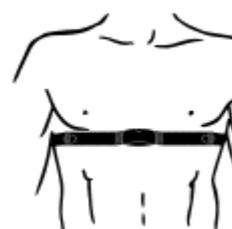
Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità di trasporto

Durante il trasporto il display non mostra dati. Per disattivare la modalità di trasporto, premere il pulsante MENU e quindi il pulsante START/STOP.

Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità risparmio energetico

Il cardiofrequenzimetro può essere attivato con un pulsante qualunque. Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità vengono visualizzate solo l’ora corrente e la data. Premere un pulsante qualunque per riattivare l'orologio.

Applicazione della fascia toracica

- Fissare la fascia toracica alla cintura elastica di serraggio. Regolare la lunghezza della cintura in modo che la cintura non sia né troppo lenta né troppo stretta. Applicare la fascia attorno al torace con il logo rivolto verso l'esterno e appoggiato nella posizione corretta direttamente sullo sterno. Gli uomini dovrebbero applicare la

fascia toracica direttamente sotto il muscolo pettorale e le donne direttamente sotto l'attaccatura del seno.

- Poiché non è possibile realizzare immediatamente un contatto ottimale fra la pelle e i sensori della frequenza cardiaca, può essere necessario un certo tempo prima che la frequenza cardiaca possa essere misurata e visualizzata. Se necessario, modificare la posizione del trasmettitore per ottenere un contatto ottimale. La formazione di sudore sotto la fascia toracica crea normalmente un contatto sufficientemente buono. È però anche possibile inumidire i punti di contatto sulla parte interna della fascia toracica. A questo scopo, sollevare leggermente la fascia toracica e inumidire leggermente entrambi i sensori con saliva, acqua o gel per ECG (acquistabile in farmacia). Il contatto fra pelle e fascia toracica non deve interrompersi nemmeno quando il torace compie movimenti di rilievo, ad es. quando si respira profondamente. Un petto peloso può disturbare o addirittura impedire il contatto.
- Applicare la fascia toracica già qualche minuto prima della partenza per portarla alla temperatura corporea e ottenere un contatto ottimale.

Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi (Pairing)

È necessario sincronizzare fra di loro i trasmettitori digitali (fascia toracica, Speedbox, bilancia diagnostica) e il ricevitore digitale (cardiofrequenzimetro). Se si acquista separatamente ogni apparecchio, ad esempio quando si acquistano ricambi oppure quando si sostituiscono le batterie, prima dell’uso è necessario sincronizzare gli apparecchi fra di loro.

Per la procedura di sincronizzazione, consultare la sezione "Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi" nel capitolo "Impostazioni di base".

Connessione degli apparecchi (Connect))

Il cardiofrequenzimetro inizia a ricevere segnali dai trasmettitori digitali Fascia toracica e Speedbox immediatamente dopo la loro attivazione ed dopo essere passati al menu Training con il pulsante MENU.

Riconoscimento sul display della ricezione dei segnali:

Quando l'icona del cuore lampeggia significa che viene rilevata la frequenza cardiaca dalla fascia toracica.

Se nella 1a. riga viene indicato uno "0" per lungo tempo, il cardiofrequenzimetro non può ricevere i segnali dalla fascia toracica. L'indicazione "0" può comparire nei menu **Training**, **Time** e **Spd'nDist**. In questo caso passare nel menu **Training** con il pulsante MENU. Il cardiofrequenzimetro prova nuovamente a stabilire un collegamento con gli apparecchi.

Applicazione dello Speedbox

Posizionare lo Speedbox il più possibile vicino alla punta delle scarpe, e con scarpe con gambale alto in nessun caso al di sopra delle caviglie. Fissare la parte posteriore dello Speedbox alla scarpa infilando il laccio nel foro previsto a questo scopo. Inserire quindi il foro anteriore dello Speedbox fra i lacci della scarpa. Tendere bene il laccio prima di allacciare la scarpa.

Taratura dello Speedbox

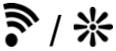
La taratura dello Speedbox contribuirà ad ottenere risultati esatti. Per eseguire la taratura dello Speedbox, consultare la sezione "Taratura dello Speedbox" nel capitolo "Velocità e distanza".

Dati della gestione del peso

È possibile trasmettere i propri dati di peso e la percentuale di grasso corporeo dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro. Per eseguire la trasmissione dei dati, consultare la sezione "Trasmissione dei dati di gestione del peso" nel capitolo "Risultati".

USO GENERALE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Pulsanti del cardiofrequenzimetro

1	START/STOP	Avvia e arresta funzioni, imposta valori. Tenuto premuto accelera l'immissione.
2	OPTION/SET	Passaggio fra le funzioni all'interno di un menu e conferma delle impostazioni.
3	MENU	Passaggio fra i diversi menu.
4	⟳	Passaggio fra diverse indicazioni di valori della velocità e della distanza.
5	/ ❊	Premendo brevemente questo pulsante si accende il display per 5 secondi . Una lunga pressione attiva/disattiva l’allarme acustico quando si esce dalla zona di allenamento.

Display

1 Riga superiore

2 Riga centrale

3 Riga inferiore

4 **Simboli**

Allarme sveglia attivato.

La frequenza cardiaca viene ricevuta.

▲ Superamento del limite superiore prefissato della zona di allenamento.

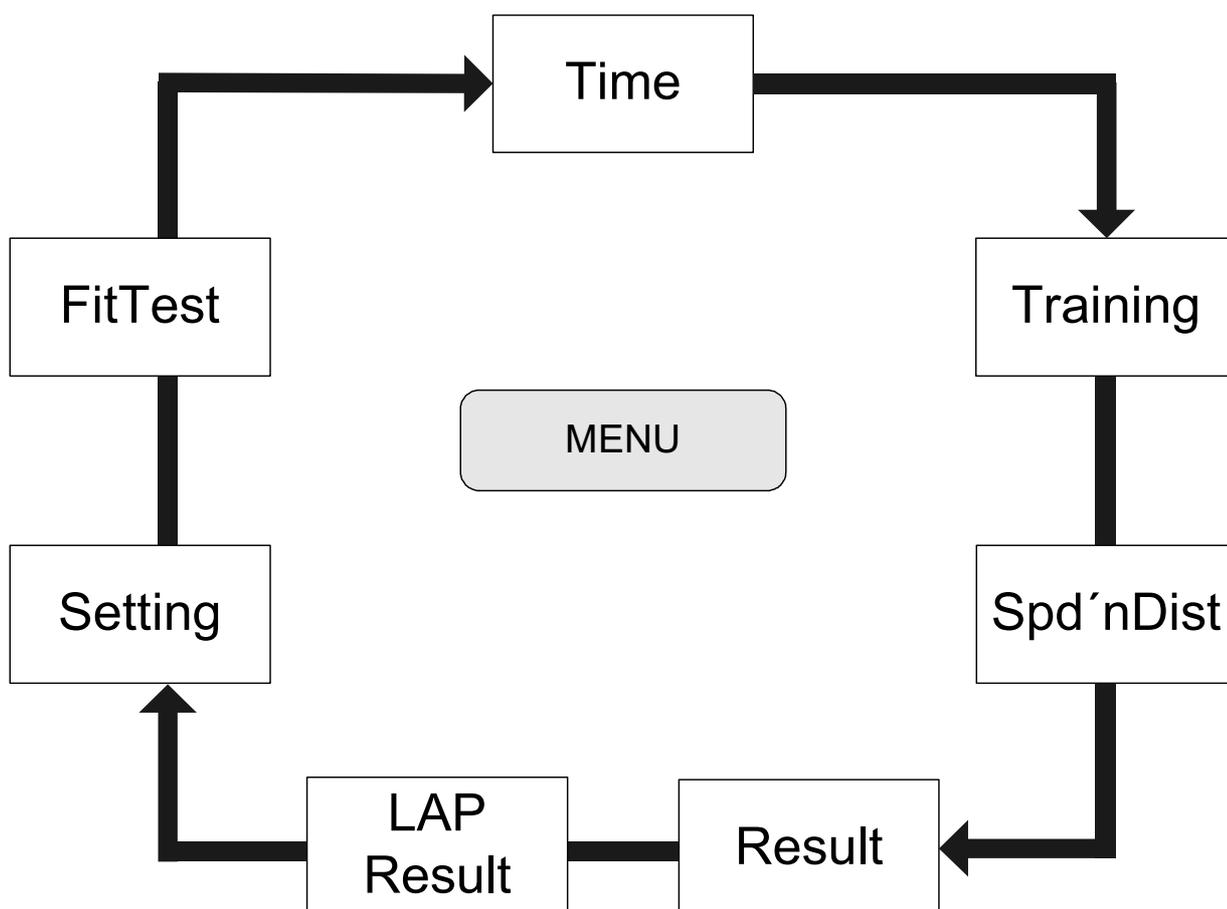
▼ Sotto il limite inferiore prefissato della zona di allenamento.

Allarme acustico attivato quando si esce dalla zona di allenamento.

Una spiegazione delle abbreviazioni è contenuta nell'elenco delle abbreviazioni alla fine del presente manuale di istruzioni per l'uso.

Menu

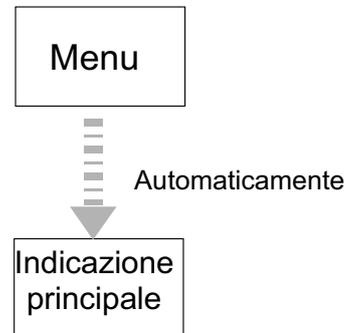
Per passare fra i menu premere il pulsante MENU

Time
Training
Spd´nDist
Result
LAP Result
Setting
FitTest
MENU

Modalità risparmio energetico

Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità vengono visualizzate solo l’ora corrente e la data. Premere un pulsante qualunque per riattivare il cardiofrequenzimetro.

Indicazione principale

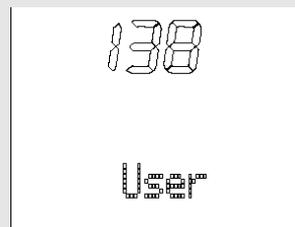
Ad ogni cambio di menu viene visualizzato in primo luogo il nome del menu e il cardiofrequenzimetro passa quindi automaticamente all'indicazione principale del menu attivo.

Da questa posizione si deve selezionare un sottomenu oppure è possibile avviare direttamente le funzioni.

Panoramica dei menu

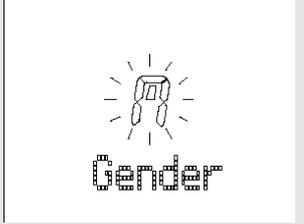
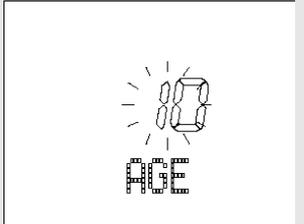
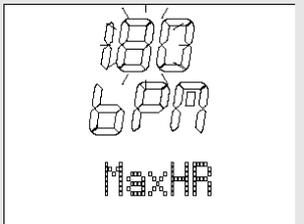
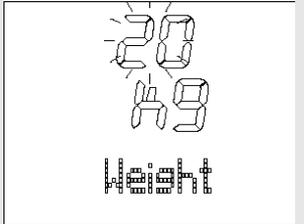
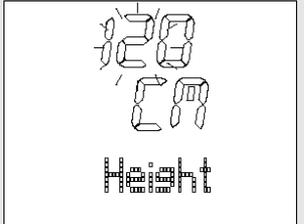
Menu	Significato	Per la descrizione vedi capitolo…
Time	Orario	"Impostazioni dell’orologio"
Training	Allenamento	"Registrazione dell’allenamento"
Spd'nDist	Velocità e distanza	"Velocità e distanza"
Result	Risultato	"Risultati"
Lap Result	Risultato del giro	"Risultati dei giri"
Setting	Impostazioni	"Impostazioni di base"
FitTest	Test di fitness	"Test di fitness"

IMPOSTAZIONI DI BASE

Panoramica

Nel menu **Setting** è possibile: - Immettere i propri dati personali (User). Il cardiofrequenzimetro calcola da questi dati il consumo calorico e i grassi bruciati durante l'allenamento! - Impostare la zona di allenamento personale (Limits). Per le spiegazioni sull'impostazione delle zone di allenamento, consultare il capitolo "Informazioni generali sull'allenamento". Il cardiofrequenzimetro emette un allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento. - Cambiare le unità di misura (Units) per la statura ed il peso. - Sincronizzare i segnali degli apparecchi (PairNewDev)	138 Setting
Non appena si entra nel menu **Setting**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale visualizzando **User**.	138 User

Immissione dei dati personali

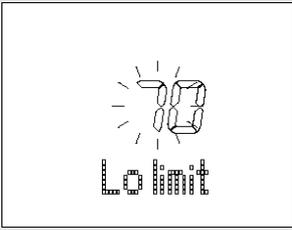
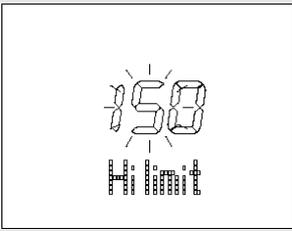
MENU	Passare al menu **Setting**.	

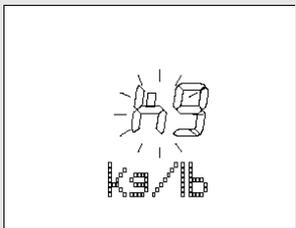
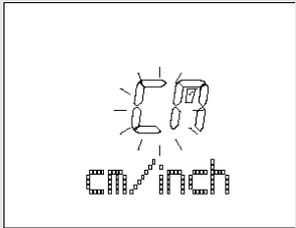
START/STOP	Appare **Gender**. START/STOP Selezionare **M** per gli uomini. Selezionare **F** per le donne.	M Gender
OPTION/SET	Appare **AGE**. START/STOP Impostare la propria età (10-99).	10 AGE
OPTION/SET	Appare MaxHR. Il cardiofrequenzimetro calcola automaticamente la frequenza cardiaca massima secondo la formula: **220 – età = MaxHR** (frequenza cardiaca massima). Tener presente che il cardiofrequenzimetro calcola la MaxHR dopo ogni test di fitness e la imposta automaticamente. START/STOP È possibile sovrascrivere il valore calcolato (65-239).	180 bPM MaxHR
OPTION/SET	Appare **Weight**. Tener presente che la bilancia ad ogni pesatura supera questo valore. START/STOP Immettere il proprio peso (20-227 kg o 44-499 libbre).	20 kg Weight
OPTION/SET	Appare **Height**. START/STOP Impostare la propria statura (80-227 cm o 2'6"-7'6" feet).	120 cm Height

OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **User**.	

Impostazione della zona di allenamento

Per impostare i limiti superiore e inferiore della propria frequenza cardiaca, procedere come segue.

Tener presente che dopo ogni test di fitness vengono impostati automaticamente entrambi i limiti della zona di allenamento, e i vecchi dati vengono quindi sovrascritti. Il limite inferiore dell'impostazione automatica della zona di allenamento è il 65%, il limite superiore è l'85% della frequenza cardiaca massima.

MENU	Passare al menu **Setting**.	
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
START/STOP	Appare **Lo limit**. START/STOP Impostare il limite inferiore della propria zona di allenamento (40-238).	70 Lo limit
OPTION/SET	Appare **Hi limit**. START/STOP Impostare il limite superiore (41-239).	158 Hi limit
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **Limits**.	

Impostazione delle unità di misura

MENU	Passare al menu **Setting**.	
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
OPTION/SET	Appare **Units**.	
START/STOP	Appare **kg/lb**. L'unità di misura del peso lampeggia. START/STOP Passare fra le unità di misura.	
OPTION/SET	Appare **cm/inch.** L'unità di misura per la statura lampeggia. Nel sistema metrico [cm] le distanze sono indicate in [km]. Nel sistema inglese [inch] (pollici) le distanze sono indicate in [Miles] (miglia). START/STOP Passare fra le unità di misura.	
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione **Units**.	

Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi

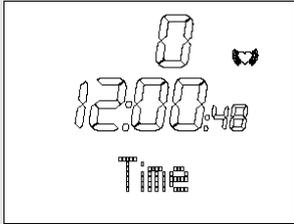
È necessario sincronizzare fra di loro i trasmettitori e i ricevitori digitali. Se si acquista separatamente ogni apparecchio, ad esempio quando si acquistano ricambi oppure quando si sostituiscono le batterie, prima dell'uso è necessario sincronizzare gli apparecchi fra di loro.

Per questa operazione gli apparecchi devono essere accesi. A tale scopo applicare la fascia toracica, attivare lo Speedbox e accendere la bilancia con un colpetto del piede.

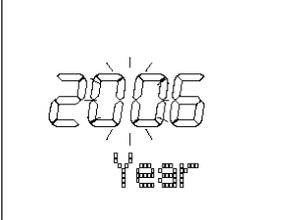
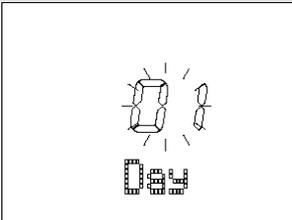
MENU	Passare al menu **Setting**.	138 User
OPTION/SET	Appare **Limits**.	
OPTION/SET	Appare **Units**.	
OPTION/SET	Appare **Pair NewDev**.	
START/STOP	Appare **Hr Search**. Il cardiofrequenzimetro avvia la ricerca degli apparecchi. Sul display è possibile seguire il successo della ricerca: **HR-Belt** segala che il collegamento con la fascia toracica è riuscito. **SPD Dev** segala che il collegamento con lo Speedbox è riuscito. **Scale** segala che il collegamento con la bilancia è riuscito. La bilancia si riaccende se nel frattempo si era spenta automaticamente. L'indicazione **No Device found** appare al termine della ricerca quando non sono stati connessi apparecchi.	Hr Search...
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

IMPOSTAZIONI DELL’OROLOGIO

Panoramica

Nel menu **Time** è possibile: ■ impostare l'ora e la data. ■ impostare l’allarme sveglia. ■ [⟳] consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.	0 12:00:48 Time
Non appena si entra nel menu **Time**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale che visualizza il giorno della settimana e la data. Nella figura a lato: **Fri 12.04** (venerdi, 12 aprile).	0 12:00:49 Fri 12.04

Impostazione dell’ora esatta e della data

MENU	Passare al menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
START/STOP 5 sec	Viene visualizzato brevemente **Set Time**. Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. START/STOP Impostare l'ora (0-24).	1:00 Hour

OPTION/SET	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. START/STOP Impostare i minuti (0-59).	12:00 Minute
OPTION/SET	Appare **Year**. L'impostazione per l'anno lampeggia. START/STOP Impostare l'anno. Il calendario arriva fino all'anno 2099.	2006 Year
OPTION/SET	Appare **Month**. L'impostazione per il mese lampeggia. START/STOP Impostare il mese (1-12).	1 Mon
OPTION/SET	Appare **Day**. L'impostazione per il giorno lampeggia. START/STOP Impostare il giorno (1-31).	01 Day
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Impostazione dell’allarme sveglia

La sveglia può essere disattivata premendo un pulsante qualunque. Il giorno successivo la sveglia risuonerà alla stessa ora.

MENU	Passare al menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04
OPTION/SET	Appare **Alarm**.	

START/STOP 5 sec	Viene visualizzato brevemente **Set Alarm**. Appare **On Alarm**. START/STOP Disattiva (Off) e attiva (On) alternativamente l’allarme sveglia.	SEt Alarm
OPTION/SET	Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. START/STOP Impostare l'ora.	1:00 Hour
OPTION/SET	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. START/STOP Impostare i minuti.	1:00 Minute
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

MENU	Passare al menu **Time**.	0 12:00:49 Fri 12.04

	La frequenza cardiaca media è indicata nella riga inferiore. Se, precedentemente, nel menu Menü **Time** è stata impostata una determinata indicazione, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	138 12:00:49 130 AVG
	Il tempo totale di allenamento è indicato nella riga inferiore [Ore:Min:Sec].	00:19:10
	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore:Min] sono indicati nella riga inferiore.	km/h lap L2 01:20
	La velocità attuale è indicata nella riga inferiore.	km/h 7.8
	La velocità target impostata è indicata nella riga inferiore.	km/h T:10.5
	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	km/h AVG 7.1
	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	km 3.21
	Ritorno all'indicazione principale.	

REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Panoramica

<table>
<tr>
<td>

Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro ricerca i trasmettitori digitali sincronizzati Fascia toracica e Speedbox. Il collegamento viene eseguito non appena viene riconosciuto un segnale. Nel menu **Training** è possibile:

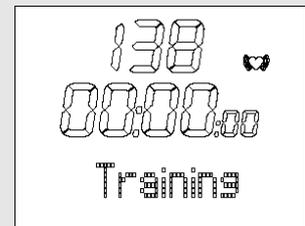
- Cronometrare i propri tempi e registrare quindi l'allenamento.
- Registrare singoli giri.
- Terminare e salvare la registrazione.
- Cancellare tutte le registrazioni.
- Valutare i messaggi della memoria.
- consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.

</td>
<td>

</td>
</tr>
<tr>
<td>

Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale il tempo di allenamento già registrato (dopo Salva/Cancella: 00:00:00), e nella riga inferiore **Start**.

</td>
<td>

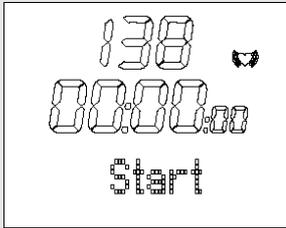
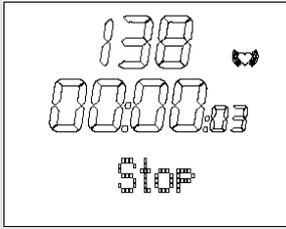
</td>
</tr>
</table>

Informazioni importanti sulle registrazioni

- Il cardiofrequenzimetro inizia la registrazione dei dati di allenamento immediatamente dopo l'avvio della registrazione. Il cardiofrequenzimetro registra permanentemente i dati di allenamento

finché questi non vengono salvati o cancellati. Ciò è valido anche quando si inizia un nuovo allenamento il giorno successivo. Il tempo progressivo consente anche di interrompere l'allenamento in qualsiasi momento.

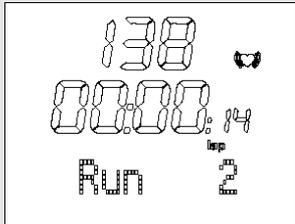
- Se il display visualizza lungamente "0", ciò significa che la ricezione dei segnali è interrotta. In questo caso passare nuovamente al menu **Training** premendo 7 volte il pulsante MENU. Il cardiofrequenzimetro prova nuovamente a stabilire un collegamento con gli apparecchi.
- Il cardiofrequenzimetro dispone di una memoria. È possibile registrare fino a 24 ore di allenamento, di cui saranno memorizzate 10 ore. È possibile registrare un massimo di 60 giri. Ogni allenamento può essere composto da un massimo di 50 giri. Il cardiofrequenzimetro segnala quando la memoria è quasi piena. Al più tardi a questo punto si consiglia di trasmettere le registrazioni al PC 3 di svuotare quindi la memoria del cardiofrequenzimetro. In alternativa è anche possibile cancellare tutte le registrazioni. Se si desidera cancellarle, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" in questo capitolo.
- È possibile visualizzare i propri dati di allenamento. Nel menu **Result** si può richiamare l'ultima registrazione cronometrata. Nel menu **Lap Result** sono indicati i giri di quella registrazione.
- Una volta trasmesse le registrazioni all'EasyFit, è possibile visualizzarle e analizzarle in quel software. La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le spiegazioni sulla trasmissione al PC, consultare il capitolo "Software EasyFit".

Cronometraggio dei tempi impiegati.

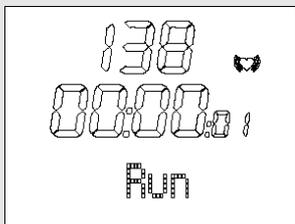
MENU	Passare al menu **Training**. Se è già stato cronometrato un tempo di esercizio fisico, la riga centrale indica il tempo di allenamento registrato.	138 00:00:00 Start
START/STOP	Avviare la registrazione. Appare **Run**. Se si passa in altro menu durante la registrazione, il tempo continua a scorrere in background.	138 00:00:01 Run
START/STOP	Arrestare la registrazione. Appare **Stop**. È possibile interrompere e riprendere la registrazione in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP .	138 00:00:03 Stop

Registrazione dei giri

Durante la registrazione dell'allenamento complessivo è possibile registrare anche i singoli giri. Il tempo continua sempre a scorrere mentre si effettua la registrazione dei giri.

	Ci troviamo nel menu **Training** e l'allenamento è in corso di registrazione. Appare **Run**.	138 00:00:01 Run
OPTION/SET	Cronometrare un nuovo giro. Il display visualizza per 5 secondi il tempo ed il numero dell'ultimo giro misurato, ad esempio **Lap 1**.	138 00:00:09 Lap 1

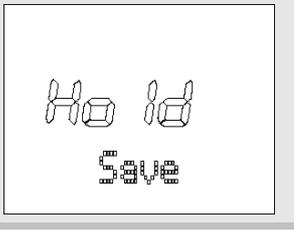
	L'indicazione passa automaticamente di nuovo a **Run** e visualizza il numero del giro corrente, ad esempio **Run 2**.	138 00:00:14 lap Run 2
OPTION/SET	Registrare altri giri di allenamento, se necessario. È possibile registrare un massimo di 50 giri per ogni allenamento.	138 00:10:01 Lap 2

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

	Ci troviamo nel menu **Training**. È in corso la registrazione di un allenamento. Appare **Run**.	138 00:00:01 Run
⟳	La frequenza cardiaca media è indicata nella riga inferiore. Se, precedentemente, nel menu Menü **Training** è stata impostata una determinata indicazione per la velocità e la distanza, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	138 12:00:49 130 AVG
⟳	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore:Min] sono indicati nella riga inferiore.	km/h lap L2 01:20

	La velocità attuale è indicata nella riga inferiore.	km/h 7.8
	La velocità target impostata è indicata nella riga inferiore.	km/h T:10.5
	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	km/h AVG 7.1
	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	km 3.21
	Ritorno all'indicazione principale.	

Terminare e salvare la registrazione

Tener presente che una volta terminata la registrazione ed eseguita la memorizzazione, i dati non possono più essere visualizzati nei menu **Result** e **Lap Result**.

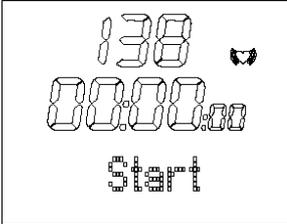
	Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	138 00:00:03 Stop
START/STOP 5 sec	Salvare la registrazione. La durata massima di registrazione della memoria è di 10 ore. Appare **Hold Save**.	Hold Save
	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale.	138 00:00:00 Start

	I dati memorizzati nel cardiofrequenzimetro sono pronti per essere trasmessi al PC.	

Cancellare tutte le registrazioni.

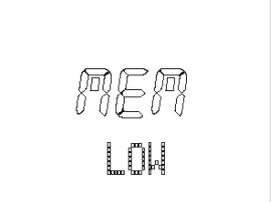
Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l'utente quando la memoria è quasi piena. Prima di cancellare la memoria si consiglia di valutare la registrazione degli allenamenti o di trasmetterla al PC! La memoria del cardiofrequenzimetro si cancella automaticamente ad ogni trasmissione riuscita al PC. In alternativa è anche possibile cancellare la memoria manualmente come descritto qui di seguito.

La cancellazione automatica o manuale provoca l'eliminazione di tutte le registrazioni degli allenamenti e dei giri.

	I dati possono essere cancellati prima o dopo l'allenamento. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. Appare **Start**. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	
OPTION/SET 5 sec	Cancellare tutte le registrazioni. Appare **MEM Delete**.	MEM Delete

	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale.	

Valutare i messaggi della memoria.

Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l’utente nel menu **Training** quando la memoria è quasi piena o quando quasi tutti i giri sono stati assegnati.

Messaggio	Significato
MEM LOW	Il cardiofrequenzimetro segnala **MEM LOW** nel menu **Training** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10% o quando sono disponibili meno di 10 giri.
138 MEM 8% Free	Durante l’allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **MEM x% Free** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10%. Nella figura a lato: **MEM 8% Free** (ancora 8% disponibile).
138 LAP Rest 7	Durante l’allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **LAP Rest x** quando sono ancora disponibili meno di 10 giri (su un totale di 60 giri). Nella figura a lato: **LAP Rest 7** (ancora 7 giri disponibili).

Per la cancellazione manuale della memoria, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" nel capitolo precedente.

La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le relative spiegazioni, consultare il capitolo "Software EasyFit".

VELOCITÀ E DISTANZA

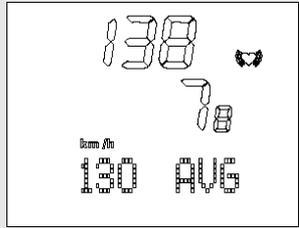
Panoramica

IMPORTANTE: tutte le impostazioni di questo menu hanno effetto solo quando si usa lo Speedbox.

È possibile utilizzare lo Speedbox anche solo per misurare la cadenza del passo. Tener presente che i valori rilevati non possono essere trasmessi al PC. Per consentire la trasmisssione, il cardiofrequenzimetro necessita di un segnale della frequenza cardiaca. A tale scopo, applicare la fascia toracica all'inizio della misurazione.

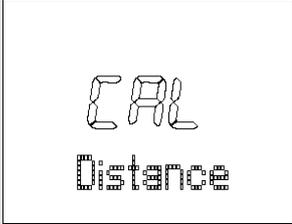
Il menu **Spd'nDist** consente di:

- Cambiare l'unità di misura della velocità. Nell'impostazione di base [cm] è possibile commutare da [km/h] a [min/km], mentre nell'impostazione di base [inch] da [mi/h] a [min/mi].
- Tarare lo Speedbox.
- Definire una distanza target e un tempo target che si desidera correre nell'allenamento. Il cardiofrequenzimetro calcola la velocità target da questi valori Questa velocità può essere visualizzata nel menu come parametro predefinito e comparata con i valori attuali dell'allenamento. Ciò consente di avere un controllo permanente sugli scostamenti dalla velocità target programmata durante l'allenamento.

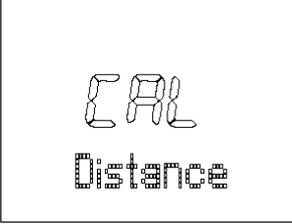
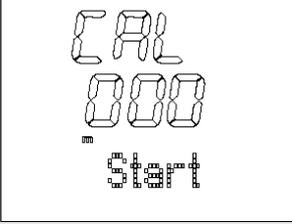
■ consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.	
Non appena si entra nel menu **Spd'nDist**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale la velocità corrente. La riga inferiore indica la frequenza cardiaca media.	

Cambiare l'unità di misura della velocità

Poiché certe persone durante l'allenamento preferiscono l'indicazione della velocità espressa in una determinata unità, sono disponibili due unità di misura. Molti corridori preferiscono l'indicazione in min/km al posto di km/h.

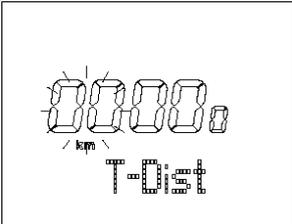
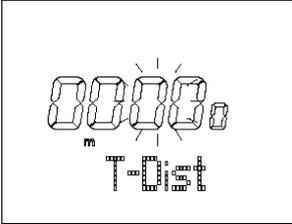
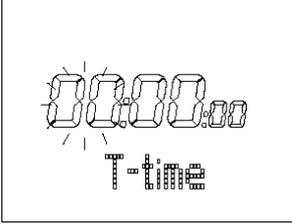
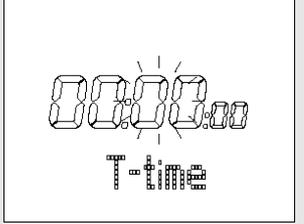
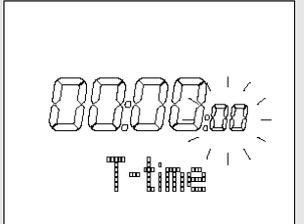
MENU	Passare al menu **Spd'nDist**.	
OPTION/SET	Viene visualizzato brevemente **Set Spd'nDist**.	
START/STOP	Passare fra le unità di misura premendo ripetutamente questo pulsante. ■ Nell'impostazione di base [cm]: viene indicato **min/km** (minuti al chilometro) o **km/h** (chilometri all'ora).	

	■ Nell’impostazione di base [in]: viene indicato **min/mi** (minuti al miglio) o **mi/h** (miglia all’ora).	
OPTION/SET	Appare **CAL Distance**. Sono disponibili tre possibilità: ■ se si desidera eseguire la taratura dello Speedbox, consultare la sezione "Taratura dello Speedbox". ■ Gli apparecchi sono già stati tarati e si desidera calcolare la velocità target. Consultare la sezione "Impostazione del tempo target e della distanza target". ■ Se invece non si desidera eseguire nessuna delle due funzioni ma uscire dal menu, premere 7 volte il pulsante OPTION/SET .	CAL Distance

Taratura dello Speedbox

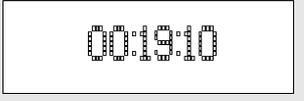
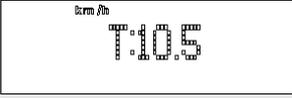
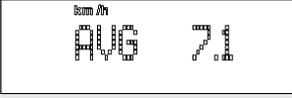
Nell’andatura "Jog" (jogging lento) la precisione delle misurazioni del cardiofrequenzimetro con Speedbox è del 97%, anche senza calibratura. Dopo la calibratura la precisione aumenta fino ad almeno il 99%. Per le andature Walk, Run e Sprint è necessario in ogni caso calibrare lo Speedbox. Eseguire una nuova calibratura quando si desidera cambiare la propria andatura

	Ci troviamo nel menu **Spd'nDist**. ■ Se precedentemente sono state impostate le unità di misura della velocità, viene già indicato **CAL Distance**. ■ Se si richiama il menu per la prima volta, premere il pulsante OPTION/SET, quindi START/STOP e nuovamente OPTION/SET. ■ Appare **CAL Distance**.	CAL Distance
START/STOP 5 sec	Passare all'operazione di calibratura. Appare **CAL 000 Start**. Attivare lo Speedbox.	CAL 000 Start
START/STOP	Iniziare la corsa. Appare **CAL 000 Run**. Percorrere una distanza di cui si conosce esattamente la lunghezza (distanza di riferimento) Ad esempio 4 giri di pista nello stadio = 1600 metri. Durante la corsa il cardiofrequenzimetro visualizza nella riga centrale la distanza percorsa (in metri). Tener presente che la taratura è valida solo per l'andatura a cui è stata associata. Un cambiamento di andatura si ripercuote sulla precisione di misurazione della velocità e della distanza.	CAL 000 Run

START/STOP	Terminare la corsa. Il cardiofrequenzimetro indica la distanza percorsa, ad es. 1596 metri. ■ Se il valore indicato è inferiore alla distanza effettiva percorsa, aumentare il valore con MENU . ■ Se invece il valore indicato è superiore alla distanza effettiva percorsa, diminuire il valore con OPTION/SET .	
START/STOP	Il cardiofrequenzimetro indica la distanza corretta , ad es. **ACT 1600 Distance**.	ACT 1600 Distance
START/STOP	Appare **CAL Distance**. Sono disponibili due possibilità: ■ Si desidera calcolare la velocità target. Consultare la sezione "Impostazione del tempo target e della distanza target". ■ Se invece si desidera uscire dal menu, premere 7 volte il pulsante OPTION/SET .	CAL Distance

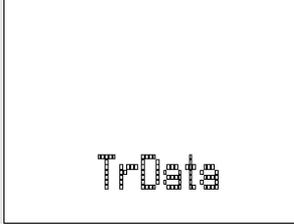
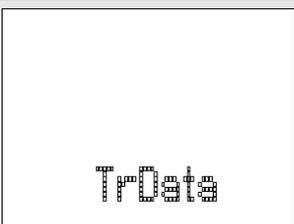
Impostazione della distanza e dell'ora target

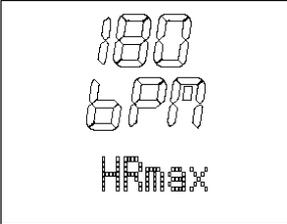
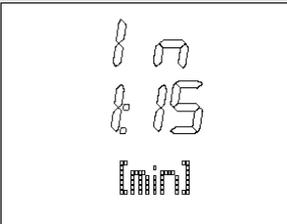
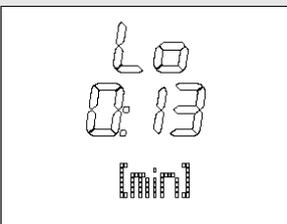
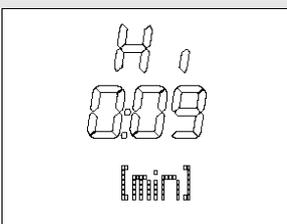
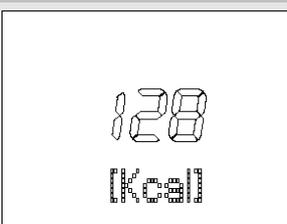
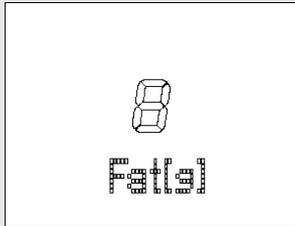
	Ci troviamo nel menu **Spd'nDist**. ■ Se precedentemente sono state impostate le unità di misura della velocità o è stato tarato lo Speedbox, viene già indicato **CAL Distance**. ■ Se si richiama il menu per la prima volta, premere il pulsante OPTION/SET, quindi START/STOP e nuovamente OPTION/SET. Appare **CAL Distance**.	CAL Distance
OPTION/SET	Appare **T-Dist**. START/STOP Impostare i chilometri target (0-99).	00.000 km T-Dist
OPTION/SET	Appare **T-Dist**. L'impostazione per i metri lampeggia. START/STOP Impostare i metri target (0-99), ad es. 85 significa 850 metri.	00.000 m T-Dist
OPTION/SET	Appare **T-time**. L'impostazione per le ore lampeggia. START/STOP Impostare le ore target (0-99).	00:00:00 T-time

OPTION/SET	Appare **T-time**. L'impostazione per i minuti lampeggia. START/STOP Impostare i minuti target (0-59).	00:00:00 T-time
OPTION/SET	Appare **T-time**. L'impostazione per i secondi lampeggia. START/STOP Impostare i secondi target (0-59).	00:00:00 T-time
OPTION/SET 2 volte	Ritorno all'indicazione principale.	

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

MENU	Passare al menu **Spd'nDist**. La riga centrale dell'indicazione principale visualizza la velocità corrente. La riga inferiore indica la frequenza cardiaca media. Se, precedentemente, nel menu menu **Spd'nDist** per la velocità e la distanza è stata impostata una determinata indicazione, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	138 7.8 km/h 130 AVG
(icona)	Il tempo totale di allenamento è indicato nella riga inferiore [Ore:Min:Sec].	00:19:10

	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore:Min] sono indicati nella riga inferiore.	km/h lap L2 01:20
	La velocità target è indicata nella riga inferiore.	km/h T:10.5
	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	km/h AVG 7.1
	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	km 3.21
	Ritorno all'indicazione principale.	

RISULTATI

Panoramica

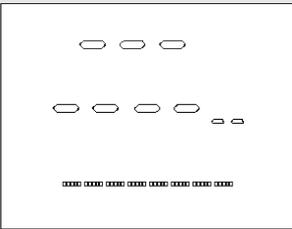
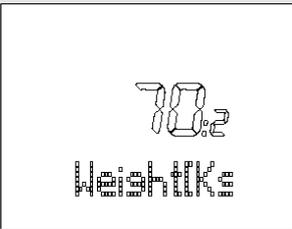
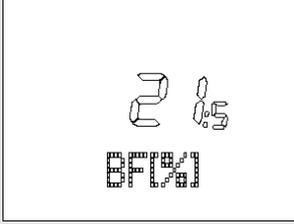
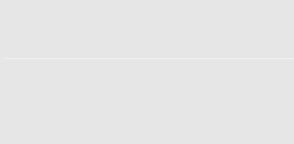
Nel menu **Result** è possibile: - Visualizzare i dati di allenamento dell'ultima registrazione cronometrata: frequenze cardiache media e massima, tempi di permanenza all'interno e all'esterno della zona di allenamento, nonché il consumo calorico e i grassi bruciati. - Trasmettere i dati concernenti il peso dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro.	138 Result
Non appena si entra nel menu **Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale visualizzando **TrData**.	TrData

Visualizzazione dei propri dati di allenamento

MENU	Passare al menu **Result**. Appare **TrData**.	TrData
START/STOP	Appare **BPM AVG** (frequenza cardiaca media di allenamento).	120 bPM AVG

OPTION/SET	Appare **HRmax** (frequenza cardiaca massima di allenamento).	180 bPM HRmax
OPTION/SET	Appare **In [min]** (tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento).	In 1:15 [min]
OPTION/SET	Appare **Lo [min]** (tempo di permanenza al di sotto della zona di allenamento).	Lo 0:13 [min]
OPTION/SET	Appare **Hi [min]** (tempo di permanenza al di sopra della zona di allenamento).	Hi 0:09 [min]
OPTION/SET	Appare **[kcal]** (consumo calorico totale durante la registrazione dell'allenamento). Il calcolo viene eseguito sulla base di un jogging medio-veloce. L'indicazione del consumo calorico e dei grassi bruciati è basata sui seguenti parametri: ■ dati personali (impostazioni di base) ■ tempo e frequenza cardiaca misurati durante l'allenamento.	128 [Kcal]

OPTION/SET	Appare **Fat[g]** (grassi bruciati durante la registrazione complessiva dell'allenamento).	8 Fat[g]
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Trasmettere al cardiofrequenzimetro i dati di gestione del peso

È possibile trasmettere i propri dati di peso e la percentuale di grasso corporeo dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro che può visualizzare fino a 10 pesate con rispettive data e ora. Se si eseguono altre pesate, quella più vecchia viene sovrascritta. È possibile trasmettere giornalmente una pesata al cardiofrequenzimetro. In caso di seconda misurazione durante una giornata, viene sovrascritta la misurazione precedente dello stesso giorno.

Durante la trasmissione dei dati tenere in mano il cardiofrequenzimetro e procedere come segue:

MENU	Passare al menu **Result**. Appare **TrData**.	TrData
OPTION/SET	Appare **WMData** (Gestione del peso).	WMData
	Attivare la bilancia con colpetti rapidi e risoluti del piede alla pedana della bilancia. Premendo ripetutamente il tasto "User" (utente) selezionare lo spazio	

	di memoria che contiene i propri dati personali. Questi dati vengono visualizzati di seguito finché non appare l'indicazione "0.0". Salire sulla bilancia a piedi nudi. Prestare attenzione a rimanere fermi sugli elettrodi in acciaio inox.	
START/STOP	La bilancia trasmette i dati di peso e la percentuale di grasso corporeo al cardiofrequenzimetro. Durante la trasmissione il display visualizza brevemente tratti orizzontali. Tener presente che la percentuale di grasso corporeo può essere misurata e trasmessa solo se, precedentemente, sulla bilancia sono stati impostati i dati personali dell'utente. È però anche possibile trasmettere il proprio peso senza misurare la percentuale di grasso corporeo. Durante la misurazione il peso viene aggiornato automaticamente nel menu **Setting**. Viene indicato il peso **Weight[kg]** rilevato dalla bilancia. Se non si eseguono pesate, viene indicato l'ultimo peso memorizzato.	

OPTION/SET	Viene indicata la percentuale di grasso corporeo **BF[%]** rilevata dalla bilancia. Se non si eseguono misurazioni del grasso corporeo, viene indicata l'ultima percentuale di grasso corporeo memorizzata.	
OPTION/SET	Premere ripetutamente il pulsante finché non si ritorna all'indicazione principale.	

RISULTATI DEI GIRI

Panoramica

Il menu **LAP Result** consente di visualizzare il tempo e la frequenza cardiaca media. Queste indicazioni sono richiamabili tanto per l'ultima registrazione totale cronometrata dell'allena-mento, quanto per ogni singolo giro.	138 LAP Result
Non appena si entra nel menu **LAP Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo di allenamento già registrato.	120 0 1:24 03 AVG-Run

Visualizzazione dei risultati dei giri

MENU	Passare al menu **LAP Result**.	
OPTION/SET	**AVG 1**: visualizzazione dei risultati del 1° giro. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo sul giro.	100 00:08 52 lap AVG 1
OPTION/SET	Ripremendo il pulsante si passa all'indicazione dei risultati del giro successivo (max. 50 giri per allenamento).	82 00: 10 50 lap AVG 50
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

Test di fitness

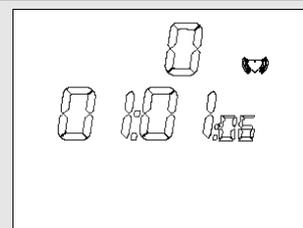
Panoramica

Nel menu **FitTest** è possibile:

- Testare il proprio stato di fitness con una corsa di 1600 m (1 miglio).
- Far valutare il proprio stato di fitness: Indice di fitness (1-5), massimo consumo di ossigeno (VO_2max), metabolismo basale (BMR) e metabolismo di attività (AMR).
- Far determinare automaticamente i propri limiti personali superiore e inferiore della zona di allenamento e sovrascrivere contemporaneamente entrambi i limiti nel menu **Setting**. Vedi anche il capitolo "Impostazione della zona di allenamento"
- Far determinare automaticamente la frequenza cardiaca massima (MaxHR) e sovrascriverla nel menu **Setting**.

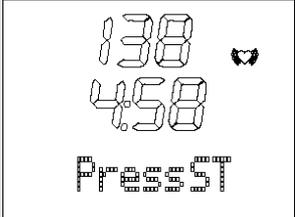
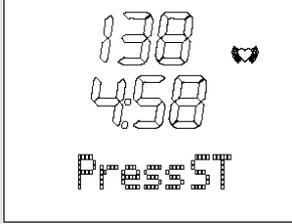
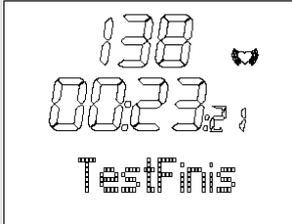
Il test di fitness non è adatto solo per atleti attivi ma anche per le persone meno allenate di tutte le età.

Dopo un secondo appare l'indicazione principale. La riga superiore indica il proprio indice di fitness:

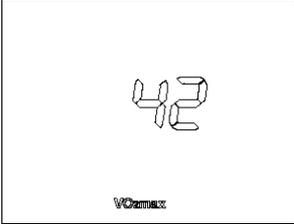
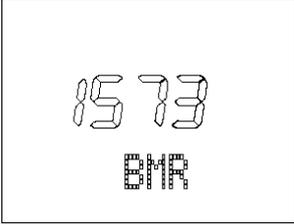
- 0 = non sono ancora stati eseguiti test
- 1 = Poor (debole)
- 2 = Fair (sufficiente)
- 3 = Average (mediocre)

■ 4 = Good (buono) ■ 5 = Elite (molto buono) La data dell’ultimo test di fitness è indicata nella riga centrale. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene indicata la data preimpostata.	

Esecuzione del test di fitness

Le unità di misura indicate "m" o "mile" provengono dalle impostazioni di base. Se si desidera cambiarle, consultare la sezione "Impostazione delle unità di misura" nel capitolo "Impostazioni di base".

MENU	Passare al menu **FitTest**.	
START/STOP	Appare l'indicazione continua **Press START to begin**. L'utente ha 5 minuti a disposizione per riscaldarsi. Il cardiofrequenzimetro annuncia la fine dei 5 minuti di fase di riscaldamento con un segnale acustico (bip). Se si desidera accorciare questa fase di riscaldamento, premere il pulsante START/STOP per passare all'indicazione successiva. Marciare velocemente per esattamente 1600 m (1 miglio). A questo scopo, selezionare un percorso piano di 1600 metri esatti. Si percorrono quindi idealmente quattro giri di stadio (4 volte 400 m =1600 m).	138 4:58 PressST

	L'indicazione continua **Press STOP after 1600 m** ricorda di premere il pulsante START/STOP al termine dei 1600 metri.	138 4:58 PressST
	Appare l'indicazione continua **Test Finished** ed il tempo necessario viene visualizzato.	138 00:23 TestFinis
START/STOP	Ritorno all'indicazione principale. Essa visualizza l'indice di fitness (1-5) con la valutazione e la data corrente.	

Visualizzazione dei dati di fitness

La visualizzazione dei dati di fitness è utile solo se è stato eseguito almeno un test di fitness. I valori di fitness visualizzati si riferiscono all'ultimo test.

MENU	Passare al menu **FitTest**. Vengono visualizzati l'indice di fitness (1-5) e la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene visualizzato uno 0.	4 12:05.06 Good
OPTION/SET	Appare **VO2max**. Il consumo massimo di ossigeno viene indicato in millilitri al minuto rispetto ad un kg di peso corporeo. Esso costituisce la base per la valutazione del test di fitness.	42 VO2max
OPTION/SET	Appare **BMR** (Basal Metabolic Rate). Il metabolismo basale viene calcolato dai dati su età, sesso, statura e peso. Il BRM indica il fabbisogno in calorie necessario al corpo umano per mantenere le sue funzioni vitali, in stato di riposo.	1573 BMR
OPTION/SET	Appare **AMR** (Active Metabolic Rate). Il fabbisogno di calorie di attività viene calcolato dal metabolismo basale e da un "supplemento di attività" in funzione del livello di fitness.	2348 AMR
OPTION/SET	Ritorno all'indicazione principale.	

SOFTWARE EASYFIT

Il software EasyFit consente di analizzare in modo ottimale i dati dell'allenamento. Inoltre esso incorpora molte altre funzioni per gestire il peso e programmare l'allenamento.

- Funzioni calendario
- Trasmissione di tutte le registrazioni dell'allenamento
- Programmazione settimanale dell’allenamento per raggiungere il peso desiderato
- Diverse valutazioni e grafiche per il monitoraggio del progresso dell’allenamento

Installazione del software

Le istruzioni di installazione sono contenute nell’inserto cartaceo allegato al CD, e anche sotto forma di documento elettronico nel file "Install_Readme" sul CD.

Seguire esattamente le istruzioni per l’installazione del software e rispettare la sequenza indicata.

Requisiti del sistema

Sistema operativo	Windows 2000/XP
CPU	ottimale a partire da 1,2 GHz
Memoria principale	ottimale a partire da 256 MB RAM
Disco rigido	ottimale a partire da 200 MB di memoria libera, minimo 100 MB
Risoluzione grafica	800 x 600 o 1024 x 768
Altri requisiti	Drive CD-ROM, connettore USB

Avvio del software

Il software EasyFit può essere attivato facendo doppio clic sull'icona EasyFit oppure tramite il menu di avvio. Quando si avvia per la prima volta il software, nell’opzione **Nuovo collegamento** immettere i propri dati personali e confermarli con **Salva**.

Collegare il cardiofrequenzimetro e trasmettere i dati

1. Nel menu **Gestione – Logs** fare clic sul pulsante **Trasmetti dati**.
2. Il software richiede di collegare il cardiofrequenzimetro al PC. A tale scopo, utilizzare il cavo di trasmissione dati in dotazione. Il cavo è munito di due connettori: un connettore USB per il PC e un clip per il cardiofrequenzimetro. Per una corretta trasmissione dei dati è necessario che il clip sia a contatto con tutti e tre i pin di connessione sul retro del cardiofrequenzimetro. Inserire il connettore USB in una porta USB libera del PC.
3. Una volta collegato il cavo di trasmissione dei dati e aver quindi realizzato la connessione, il display del cardiofrequenzimetro visualizza **PC Link**. I dati vengono trasmessi al software. **PC OK** segnala la fine della trasmissione. Sconnettere il connettore USB dalla porta. È possibile visualizzare e analizzare dati aggiornati nel software oppure uscire dal software tramite il pulsante **Esci**. Tener presente che al termine della trasmissione tutte le registrazioni di allenamento sono cancellate nella memoria del cardiofrequenzimetro!
4. In caso di trasmissione errata, il display segnala **PC ERR**. Le registrazioni rimangono salvate nella memoria del cardiofrequenzimetro. Si può avviare un nuovo tentativo di trasmissione. Sconnettere il connettore USB dalla porta e ripetere i passi da 1 a 3 prestando attenzione alla sequenza corretta.

SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

Cardiofrequenzimetro	Impermeabile all’acqua fino ad una profondità di 50 m (adatto per il nuoto)
Fascia toracica	Impermeabile (adatta per il nuoto)
Speedbox	Impermeabile all’acqua fino ad una profondità di 30 m (utilizzabile sotto la pioggia)
Batteria del cardiofrequenzimetro	Batteria al litio di 3V, tipo CR-2032
Batteria della fascia toracica	Batteria al litio di 3V, tipo CR-2032
Batteria dello Speedbox	1,5V Micro AAA (LR03)

Sostituzione delle batterie

La batteria per il cardiofrequenzimetro può essere sostituita esclusivamente da un negozio specializzato (tutte le orologerie) oppure dai servizi assistenza indicati. In caso contrario non sono più validi i diritti di garanzia.

La batteria della fascia toracica può essere sostituita dall'utente. Il vano batteria della fascia toracica si trova nella parte interna. Per aprirlo utilizzare una moneta oppure la nuova batteria al litio da inserire. Il polo positivo della batteria inserita deve essere rivolta in alto. Richiudere accuratamente il vano batteria.

La batteria dello Speedbox può essere sostituita dall'utente. Il vano batteria dello Speedbox si trova nella parte posteriore. Utilizzare una moneta per aprire il vano batteria.

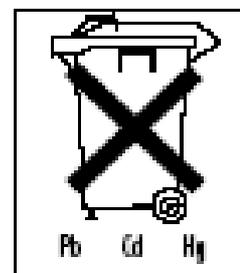
Il polo negativo deve essere rivolto verso il coperchio del vano batteria. Richiudere accuratamente il vano batteria.

Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone.

Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche:

Pb = la batteria contiene piombo

Cd = la batteria contiene cadmio

Hg = la batteria contiene mercurio

ELENCO DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Inglese	Italiano
AGE		Età
Allarme		Allarme
AMR.	Active metabolic rate	Metabolismo di attività
AVG	Average	Frequenza cardiaca media di allenamento
AVG-Run	Average Run	Frequenza cardiaca media di allenamento
BF [%]	Body Fat [%]	Percentuale di grasso corporeo [%]
BMR	Basal Metabolic Rate	Metabolismo basale
BPM	Beats Per Minute	Battiti cardiaci al minuto
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Frequenza cardiaca media di allenamento in battiti al minuto
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Frequenza cardiaca massima di allenamento in battiti al minuto
CAL	Calibration	Taratura
cm/inch		centimetri/pollici
Day		Giorno
FitTest	Fitness Test	Fitness Test
f	female	femminile
Fat[g]		Grasso in grammi
Fri	Friday	Venerdì
Gender		Sesso
Height		Statura
Hi	High	Tempo di permanenza sopra la zona di allenamento
Hi limit	High Limit	Limite superiore di allenamento
Hold Save		Salvare (memorizzare) la registrazione
Hour		Ora
HR	Heart Rate	Frequenza cardiaca

Abbreviazione	Inglese	Italiano
HR Search	Heart Rate Search	Ricerca in corso della fascia toracica
HR-Belt	Heart Rate Belt Found	Fascia toracica trovata
HRmax		Frequenza cardiaca massima di allenamento
In	In Zone	Tempo di permanenza all'interno della zona di alle-namento
[Kcal]		Consumo calorico in Kcal
kg		Chilogrammi
kg/lb		Chilogrammi/libbre
km/h		Chilometri all'ora
km/h AVG	Average Speed	Velocità media
L1	Lap 1	Giro 1
lap		Giro
Limits		Limiti di allenamento
Lo	Low	Tempo di permanenza sotto la zona di allenamento
Lo limit	Low Limit	Limite inferiore di allenamento
m	male	maschile
MaxHR	Maximum Heart Rate	Frequenza cardiaca massima (Formula: 220 – età)
MEM	Memory	Memoria
MEM Delete	Memory delete	Cancellare la memoria
Minuti		Minuti
[min]	Minuti	Minuti
min/km		Minuti al chilometro
min/mi		Minuti al miglio
Mon	Monday	Lunedì
Month		Mese
PAIr NewDev	Pair New Device	Collegare nuovi trasmettitori
PC-Link		Connessione con PC realizza-ta
Result		Risultato

Abbreviazione	**Inglese**	**Italiano**
Run		Misurazione del tempo di esercizio fisico in corso
Sat	Saturday	Sabato
Scale	Scale Found	Bilancia trovata
SCL search	Scale search	Ricerca in corso della bilancia
Setting		Impostazioni (Menu)
SEt		Impostazione
Spd'nDist	Speed and Distance	Velocità e Distanza (menu)
Speed		Velocità
SPd Dev	Speedbox found	Speedbox trovato
SPd Search	Speedbox Search	Ricerca in corso dello Spee-dbox
Avvio		Avvio
Stop		Arresto
Sun	Sunday	Domenica
T:	Target Speed	Velocità target
T-Dist	Target Distance	Distanza target
T-time	Target Time	Tempo target
Time		Orario (Menu)
Thu	Thursday	Giovedì
Training		Allenamento (Menu)
TrData	Training Data	Dati dell’allenamento
Tue	Tuesday	Martedì
Units		Unità di misura
User		Utente
VO_2max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Massimo consumo di ossigeno
Wed	Wednesday	Mercoledì
Weight		Peso
WMData	Weight Management Data	Dati di gestione del peso
Year		Anno

Indice analitico

A

Accessori 5
Allarme sveglia 17
Allenamento 7
Avvertenze 4

B

Batterie 57

C

Cambiare l'unità di misura della velocità 38
Cancellare le registrazioni 34
Cancellare tutte le registrazioni 34
Cronometraggio dei tempi impiegati 31
Cronometro 31
Cura 5

D

Display 17

E

EasyFit software 55
Elenco delle abbreviazioni 59
Esecuzione del test di fitness 52

I

Immissione dei dati personali 20
Impostazione dell'allarme sveglia 26
Impostazione dell'ora e della data 25
Impostazione della data e dell'ora 25
Impostazione della distanza e dell'ora target 42
Impostazione della zona di allenamento 22
Impostazione delle unità di misura 23
Impostazioni dell'orologio 25
Impostazioni di base 20
Indicazione principale 19
Indice di fitness 51
Installazione del software 55

M

Menu 18
Messa in servizio 12
Modalità risparmio energetico 18

P

Pacemaker 4
Panoramica dei menu 19
Principi di misurazione degli apparecchi 10
Pulizia 5
Pulsanti 16

R

Registrazione 29
Registrazione dei giri 31
Registrazione dell'allenamento 29
Riparazione 5
Risultati 45
Risultati dei giri 50

S

Simbolo 17
Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi 23
Smaltimento 5
Software EasyFit 55
Software EasyFit per PC 8
Sostituzione delle batterie 57
Specifiche tecniche 57
Stato di fornitura 3

T

Taratura dello Speedbox 39
Terminare e salvare la registrazione 33
Test di fitness 51
Tipo di andatura 11
Trasmissione dei dati di management del peso 47
Trasmissione di segnali degli apparecchi 10

U

Uso previsto 4

V

Valutare i messaggi della memoria 35
Velocità e Distanza 37
Visualizzare la velocità e la distanza, Menu Spd’nDist 43
Visualizzare velocità/distanza, Menu Time 27
Visualizzare velocità/distanza, Menu Training 32
Visualizzazione dei dati di fitness 54
Visualizzazione dei propri dati di allenamento 45
Visualizzazione dei risultati dei giri 50